

תרגול

אכילה איטית ומודעת

הפעילו סטופר ובידקו כמה זמן אתם אוכלים?



אם אתם אוכלים במשך כ-15 דקות, טיפחו לעצמכם על השכם,
אם לא - טיפחו לעצמכם על השכם על הנסיון לעשות שינוי, הפעילו סטופר בכל
ארוחה ונסו לאכול לאט ובמשך לפחות 15 דקות.



הניחו את המזלג בין ביס לביס והתרכזו בלעיסה. ורק לאחר הבליעה, קחו את
הביס הבא.

כדי להתרכז באכילה חשוב לשים לב, ולאכול ללא הסחות דעת. לשם כך:
הכינו לעצמכם צלחת ססגונית על השולחן,
כבו את הטלוויזיה, הרחיקו את הנייד או המחשב,
ושבו לאכול במודעות, הנאה והכרת תודה.

